

Spaghetti mit Fisch (Spaghetti pescanese)

So geht's:

1. Zwiebel und Tomatenwürfel in Öl andünsten (= bei mittlerer Hitze weich werden lassen). Mehl darüberstreuen und kurz mitschwitzen lassen. Mit dem Fischfond oder der Gemüsebrühe ablöschen und glatt rühren.
2. Das kleingeschnittene oder gehackte Fischfleisch dazugeben und kurz aufkochen lassen.
3. Sahne dazugeben – jetzt nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Sahne (= sie flockt aus und sieht unschön aus).
4. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken.
5. Zu Spaghetti mit Parmesan servieren.

Tipp:

Das ist im Grunde eine Fisch-Bolognese! Du kannst jede beliebige Fischart verwenden und die Soße ganz nach deinem Geschmack anpassen.

Für 4 Personen

Das brauchst du:

-  4 EL Olivenöl
-  1 Zwiebel, klein gehackt
-  1 Knoblauchzehe, zerdrückt
-  4 Tomaten, gewürfelt (oder aus der Dose)
-  2 EL Mehl
-  250 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
-  500 g Fischfleisch (roh, gekocht oder geräuchert – grätenlos und sehr klein geschnitten oder gehackt)
-  200 ml Sahne
-  Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
-  Spaghetti + Parmesan zum Servieren